



New!

バレトン スタート!!!



フィットネス・バレエ・ヨガパートで構成された音楽に合わせて動く有酸素運動です
未経験の方、大歓迎!!

3/25(水)よりスタートします
隔週水11:15、隔週金12:30

New!

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO



3/9,23,30 月 11:45-12:45

正しい姿勢と体幹の安定を目指します。呼吸と動きを合わせながら、無理のない動きでしなやかな身体づくりを行います

【ハタヨガと呼吸】 KAYO 3/9,23 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 3/4,18 水 13:30-14:30

3月土曜ヨガ MISATO

3/21(土)



- ①13:00-14:00 シェイプアップヨガ
- ②14:05-15:05 肩こり改善ヨガ

3/25水 骨格診断・カラー診断 平野元子

- ①13:00-14:30 骨格診断 **New!** 各回数券2枚
- ②14:45-16:15 カラー診断 最小催行人数3名

骨格診断とは生まれ持った体のつくりから、あなたが一番すっきり・きれいにみえる「服の形・素材・デザイン」がわかる診断です。

美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

※水曜日も隔週開催となります

水 【4,18開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分
4日...足アーチ・足首・外反母趾
18日...肩こり・首こり・フェイスライン



金 【13,27開催】 10:00- 美姿勢筋膜リリース60分
11:15- サボリ筋エクササイズ60分

土曜11:15~週替わりレッスン

- 3/7,28 ★ヴィンヤサフロア(経験者) KAYO
- 3/14 ★コアピラティス(経験者) MIHO
- 3/21 お休み



RE:STUDIO TEL :
body&life



044-455-5675



LINE



公式サイト

3月	日	月	火	水	木	金	土	27
	1	2	3	4	5	6	7	
9:00								9:00
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20						10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	ハタフロー KAYO 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	11:00
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	大人ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YIUZUKA 11:15-12:15	筋膜&サボリ筋 11:15- 12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	ゆっくりピラティス 豊福 11:15-12:15	★ヴィンヤサフロー KAYO 11:15-12:15	12:00
13:00	大人のバレエ 13:00-14:00 代行:YUZUKA		大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA	↓NEW		バレトン体験 TAKAKO 12:30-13:30		13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30		↑NEW!ワンコイン体験		14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15		15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00					17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	★シェイプアップ 18:15-19:15					18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:40-19:40		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30		パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガパートで構成された音楽に合わせて動く有酸素運動です
未経験の方、大歓迎!!

4/1, 15 水 11:15-12:15 4/10, 24 金 12:30-13:30

4/4 土曜ヨガ MJSATO



- ①13:00-14:00 骨盤バランスヨガ
- ②14:05-15:05 おやすみヨガ

土曜11:15~週替わりレッスン

4/4, 18 やさしいピラティス MIHO
4/11, 25 ★ヴィンヤサフロー (経験者) KAYO

日曜大人のバレエ

4/12 13:00~



美姿勢筋膜リリース&サボリ筋

水

【8,22開催】 11:15- 筋膜&サボリ筋60分
8日…膝痛、脚のむくみ
22日…手首、腱鞘炎、バネ指

金

【3,17開催】 10:00- 美姿勢筋膜リリース60分
11:15- サボリ筋エクササイズ60分

RE: 通信 4月号 2026

★美姿勢ピラティス(経験者) REICO

4/13, 27 月 11:45-12:45

正しい姿勢と体幹の安定を目指します。呼吸と動きを合わせながら、無理のない動きでしなやかな身体づくりを行います

【ハタヨガと呼吸】 KAYO 4/13, 27 月 13:00-14:00

【お腹引き締めヨガ】 MISATO 4/1, 15 水 13:30-14:30

4/22水 骨格診断・カラー診断 平野元子

- ①13:00-14:30 骨格診断 各回数券2枚
- ②14:45-16:15 カラー診断 最少催行人数3名

骨格診断とは生まれ持った体のつくりから、あなたが一番すっきり・きれいにみえる「服の形・素材・デザイン」がわかる診断です。

4/26 日曜ピラティス REICO

New!



①12:30-13:30 Reset&Basic

※初心者大歓迎!基本動作を丁寧に、「整う感覚」を大切にしたいベーシッククラス

②13:40-14:40 Core&Flow(経験者)

※流れるように動く強度高めのクラス
経験者向けです



RE:STUDIO TEL :
body&life

044-455-5675



LINE



公式サイト

4月	日	月	火	水	木	金	土	27
9:00				1	2	3	4	9:00
10:00		生き生き体操① 9:20-10:20	声楽 コンコーネ歌曲 10:00-11:00	やさしいピラティス MIHO 10:00-11:00	声楽木曜クラス 9:45-10:45	美姿勢筋膜リリース 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	10:00
11:00		生き生き体操② 10:30-11:30	ダンス (HIPHOP/JAZZ/KPOP) YUZUKA 11:15-12:15	バレトン Takako 11:15-12:15	のんびりヨガ MISATO 11:00-12:00	サボり筋エクササイズ 11:15-12:15	やさしいピラティス MIKO 11:15-12:15	11:00
12:00		★姿勢改善ピラティス 豊福 11:45-12:45	大人のバレエ 12:30-13:30 代行:YUZUKA					12:00
13:00						ハタフロー KAYO 12:30-13:30	土曜ヨガ MISATO 13:00-14:00	13:00
14:00				お腹引き締めヨガ MISATO 13:30-14:30			骨盤バランスヨガ 13:00-14:00	14:00
15:00						声楽 コンコーネ歌曲 14:15-15:15	おやすみヨガ 14:05-15:05	15:00
16:00								16:00
17:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小学生初級 Renachi 16:30-17:30	コアトレ 17:00-18:00		コアトレ 17:00-18:00			17:00
18:00		月曜HIPHOP/KPOPダンス 小中学生中級 Renachi 17:35-18:35	★シェイプアップ 18:15-19:15		★シェイプアップ 18:15-19:15	パワーヨガ MISATO 18:00-19:00		18:00
19:00		シェイプアップダンス Renachi 18:40-19:40		ナイトヨガ MISATO 18:30-19:30				19:00
20:00				癒しのヨガ MISATO 19:35-20:40		メンタルケアの やさしいヨガ MISATO 19:05-20:10		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

